Vegane Rohkost – eine Einführung

Rohkost Theorie und Praxis

Die Tipps beinhalten meine persönliche Meinung und Vorlieben aufgrund von eigenen Erfahrungen und Anwendung von „professionellen“ Ansätzen. Es gibt zahlreiche unterschiedliche Theorien und Praktiken zu Rohkost, die sich gegenseitig widersprechen und, wenn dogmatisch vertreten, einen Absolutheitsanspruch haben. So gibt es, ein Beispiel von vielen, Vertreter, die nur (Frutarier) oder einen großen Anteil an Obst/ Früchten propagieren, bzw. einen hohen Kohlenhydratanteil. Dann gibt es wiederum selbsternannte Experten in Sachen Rohkost, die einen recht hohen Fettanteil empfehlen. Auf beiden Seiten, wie sonst auch immer, gibt es Menschen, die damit langfristig sehr gut klar kommen und sehr fit sind, andere wiederum weisen Mangelerscheinungen auf – dasselbe können wir auch bei verschiedenen Arten der Kochkosternährung beobachten.
Erschwerend für die Glaubhaftigkeit der Allgemeingültigkeit von solceh Ansätzen kommt hinzu, dass es bisher nur sehr wenige und recht kleine Studien bzw. Erhebungen zu Rohkost und erst recht zu veganer Rohkost gibt und oft Behauptungen gar nicht belegt werden, oder häufig gibt es auch völlig unterschiedliche Forschungsergebnisse zu denselben Nährstoffen. So wird allgemein behauptet, dass der sekundäre Pflanzenstoff Phytinsäure (Phytate) neben etlichen anderen Problemen ein Faktor für Osteoporose sei. Es gibt aber auch Studien, die zum Ergebnis kommen, dass regelmäßiger Konsum von phytathaltigen Lebensmittel vor Osteoporose schützen bzw. die Fälle zurückgehen *https://www.rohkostforum.net/forum/index.php?thread/3480-mythos-phytatsch%C3%A4dlichkeit/*
Immer wenn es Ausnahmen gibt, sollten wir hellhörig werden. In „Rohkost Revolution“ werden afrikanische Wüstenvölker (Nomaden) beschrieben, die bis ins 20. Jahrhundert hinein nur von Datteln und Kamelmilch lebten und worüber es auch wissenschaftliche Arbeiten gibt. Sie waren fast alle sehr fit bis ins hohe Alter und ihre Zähne waren auch super - bis sie, wie bei so vielen Naturvölkern – mit Zivilisationskost in Berührung kamen. Im gleichen Buch wird auch belegt, warum es eine Mär ist, dass sich ursprünglich ernährende Eskimos - also fast nur von Fleisch – in der Regel keine 50 Jahre alt wurden. Fast alle waren in einem sehr guten Gesundheitszustand und relativ viele wurden 80 Jahre oder älter (Freilich gab es oftmals Tote durch Unfälle, harte Lebensbedingungen, hohe Kindersterblichkeit etc.) Schulmedizinisch und Ernährungswissenschaftlich könnten diese Leute so gar nicht überleben oder müssten alle schwer krank sein. Weiterer Fall: Sven, der Autor von „Rohkost Revolution“ interviewte einen Mann, der sich seit ca. 10 Jahren nur von Wild- und Zuchtbeeren, Zitronen und Grapefruits ernährt und super fit ist, weil er weiß, dass dies ausreichend und sogar optimal ist für seinen Körper. Weniger ist oft mehr, auch bei der Ernährung.
Es wird auch oft, und häufig auch von anderen Rohköstlern behauptet, dass vegane Rohkost prinzipiell Mangelernährung sei. Das ist natürlich totaler Blödsinn, wie u.a. die knapp 30 Interviews von Langzeit-vegan-Rohkköstlern mit über 20 jähriger Erfahrung, die ich zusammengetragen habe (s.o.), zeigen. Sicher gibt es auch bei einigen veganen Rohköstlern Probleme, selten aber auch ernsthaftere, ein Teil von ihnen mag gestresst sein und eine überwiegend negative Lebenseinstellung haben, Umweltgiften und Strahlung ausgesetzt sein etc., andere mögen sich wirklich falsch ernähren, und zwar, weil sie weder Gefühl oder Verstand benutzen. Wenn jemand etwa täglich wahnsinnig viele Nüsse oder Saaten u.a. mit hohem Omega 6 Anteil oder große Mengen hochkonzentrierte, weil getrocknete, Früchte ist und wenig anderes, und meint das reicht

und täte ihm gut, der wird meist Probleme bekommen, obwohl ich dies auch nicht verabsolutieren würde (Zu viel zu essen ist bei Rohkost aber eigentlich weniger das Problem, weil in rohem Zustand sich viel klarer und rechtzeitiger ein Völlegfühl zeigt, weil die Kaloriendichte allgemein und besonders bei den Grundnahrungsmitteln Gemüse und Obst/ Früchten viel geringer ist, als bei der Kochkost – trotzdem glaube ich, viele Rohköstler würden auch mit der Hälfte an Nahrung etc. auskommen und vieles wird nur aus Freude und anderen Gründen gegessen, nicht aus Notwendigkeit).
Ich selber habe häufig erlebt, dass Verdauungs- oder Energieprobleme gar nicht beziehungsweise nur Vordergründig mit den Nährstoffen/ der Art der Nahrungsmitteln oder der Kombination von Nahrung zu tun haben, weil ich bei derselben Kost manchmal längere Zeit Störungen festgestellt habe, und zu anderen Zeiten ist sie mir super gut bekommen – und es gibt ja auch noch ganz viele andere Faktoren für unser Wohlbefinden im Allgemeinen und für unsere Verdauung und Stoffwechsel im Besonderen als die Nahrung selber, siehe unter anderem Epigenetik.
Besonders deutlich wurde mir kürzlich nach meinem 3wöchigen Lichtnahrungsfasten die Relativität von Ernährungsproblemen. Nach längerer Zeit mit Blähungen und leichtem Durchfall, habe ich seit dem Fasten eine super Verdauung und esse etwas dasselbe wie vorher, von dem ich damals dachte oder mir den Kopf zerbrach, was ich nicht vertragen würde. Meist schieben wir den schwarzen Peter auf die Art der Nahrung und deren Kombination, aber eigentlich liegen die Gründe unter anderem in einem schlechten Stoffwechsel, Magen-Darm-Milieu und auch in der Psyche – wissenschaftlich ist es beispielsweise weder bewiesen, noch widerlegt, dass der Mensch im Darm B12 synthetisieren und verwerten kann ,und es gibt Langzeit vegane Rohköstler die ohne Vitamin B12 Suplementierung unter B12 Mangel leiden, andere nicht, also würde es Sinn machen, dass Selbstverwertung möglich ist (übrigens gibt es genauso bei Kochköstlern und Fleischessern B12 Mängel). Urs und Rita Hochstrasser, Rohkost vom Feinsten Teil 1, Seite 19ff
Energie kommt auch ganz woanders her wie vom Essen, nach drei Wochen fasten hatte ich 6kg abgenommen aber war kräftiger wie je zuvor; eine schon Jahre andauernde mehr oder weniger ausgeprägte Antriebsschwäche, vor allem in den Beinen, ist seitdem verschwunden (ich hätte diesbezüglich noch einige nach offizieller Leseart paradoxe andere Beispiele, wie, dass ich bei gleicher Ernährung und Bewegungsaktivität erst ca. 5kg zu- und dann 5kg abgenommen habe – vor dem Fasten). Fasten und sei es nur intermediär ist eh das beste Mittel zur Regeneration.
Allgemein oder zumindest für mich lässt sich sagen, dass Rohkost und am besten mit hohem Bioanbau Anteil mit Abstand die beste Nahrung überhaupt ist, was auch die vielen äußerst erfolgreichen umfangreich analysierten Rohkostkuren von Rohkostärzten zeigen – leider ist diese Bewegung ein wenig eingeschlafen bis Mitte des 20. Jahrhunderts – Big Pharma sei Dank? Auch heute gibt es zahlreiche gut dokumentierte Fälle zum Beispiel von totgesagten krebskranken, die sich mit Rohkostkuren geheilt haben. Ich selber habe mit veganer Rohkost vor allem auch wegen einer Borelioserkrankung angefangen, die sofort besser wurde und innerhalb von 1,5 Jahren verschwand, dasselbe passierte mit andern chronischen Krankeitssymptomen,wie einer – lokal ziemlich begrenzten aber jahrzehntelangen - Schuppenflechte.
Trotzdem sind viele Rohköstler extrem ängstlich und unsicher, was ihre Ernährungsgesundheit angeht, ich denke wegen dem Zeitgeist, der etwas anderes beteuert, als das, was phänomenologisch und auch sonst offensichtlich ist: Rohkost ist die optimale Ernährung oder hat zumindest das Potential dazu. Aber unser Bewusstsein, unserer Überzeugungen, unsere Einstellung und Erwartungenhaben einen riesigen Einfluss auf unseren körperlichen Zustand; wenn ich ständig ängstlich die Menge an eingenommenen Nährwerten zähle in Gramm und Kalorien, die mir die materialistischen Wissenschaftler als absolut notwendig vorgeben und alle paar Wochen einen

Bluttest mache, dann hört der Spass an Rohkost auf, zumindest für mich. Ich würde mich schon informieren und tue das auch, und einiges macht auch Sinn - und gibt Sicherheit, vor allen Dingen zu Anfang -, aber Gesetz ist es noch lange nicht, oftmals ist es auch schlichtweg falsch, und was im Labor erforscht wird hat oft wenig mit einem lebendigen Gesamtorganismus zu tun. Wir können solche Theorien als Tendenzen, als groben Richtwert, als auf Anpassung und Erwartungen beruhende Wahrscheinlichkeiten ansehen, maximal, viel bedeutender ist aber: Intuition, Vertrauen ins Leben, in den Kosmos ist extrem wichtig, und Vertrauen in die positiven Beispiele, die es anders machen und denen es gut geht damit, siehe oben: also wir können die benötigten Proteine, Fette usw. auch selber synthetisieren und überflüssige oder schädliche Stoffe einfach wieder ausscheiden oder neutralisieren, die Information dazu ist überall, siehe Biophysik, Quantenphysik etc., die Biophotonenforschung von Fritz Albert Popp, Epigenetik nach u.a. Bruce Lipton, Geistheilung (sogenannte Wunderheilung), die wissenschaftlich untersuchten Phänomene um die Dr. Joe Dispenza Bewegung und Lichtnahrung. Es geht dabei auch um Eigenschwingung und Harmonisierung der Resonanzen zwischen den Organen und verschiedenen Körpern (fest- und feinstofflich…) und um Spannungsverhältnisse in den Zellen, letztendlich, wenn das andere stimmt, ist Nahrung nur Nebensache. Ich bin überzeugt davon, dass wir nicht diese ganzen Werte einhalten müssen und es steht auch ein riesen Business dahinter, das uns spezielle Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel, Therapien usw. verkaufen will und an unserer Angst und Unsicherheit verdient. Dieses sich selber runter-machen bei einigen Rohköstlern nimmt oft schon absurde Züge an. Während bei Kochköstlern ein bunter Salat das Beste und höchste der Gefühle ist, ist er bei Anhängern bestimmter Richtungen, die teils nur mono (also immer nur ein Gemüse für eine Mahlzeit z.B.) essen, eine Zumutung aus falschen Kombinationen.
Eine Theorie, die für mich auf jeden Fall stimmig ist, besteht darin, dass wild wachsende Pflanzen, seien es Kräuter, Früchte, Wurzeln oder anderes, deutlich ältere und vielseitigere Informationen gespeichert haben, bzw. Nährstoffzusammensetzungen besitzen, als Zuchtnahrung, wobei es da auch wieder Unterschiede gibt, wie Samenfeste Sorten oder nicht Samenfeste, Permakultur oder Monokultur, Eigenanbau und kommerzieller Anbau etc. Bei Wildpflanzen merke ich gleich, dass da Power drin ist, wie sei mit mir kommunizieren und mich energetisieren.

Gerichte und Infos

(unterstrichen besonders empfehlenswerte Nahrung für täglichen Verzehr)

Nach dem Aufstehen:

ca. 1 Liter Wasser trinken - durch Umkehrosmose gefiltertes z.B. Es niedrige Spannung/ parts per Million (10-20), ist also sehr rein und entgiftet.
Wem das Wasser zu leer ist, der tauche einen Esslöffel in mit Salz gesättigtes Wasser, lasse ihn abtropfen und tunke ihn in das Filterwasser, so das die Werte sich erhöhen (Wassertester gibt es im Internet schon für wenige Euros).
Gersten/ Weizen etc. Grassaft: gut und günstig in Rohkostqualität beiDragon Spice, Asper Mühle Chlorophylhaltig, gute Eiweisse, Vitamine etc.
Chlorella Algen - z.B. von Algomedaus geschlossenem Glasröhrensystem ohne Schadstoffe. Freiluftanbau kann problematisch sein, da Chlorella Schadstoffe absorbiert - aber auch im Körper tut es das, deshalb entgiftend. Chlorella enthält echtes, natürliches Vitamin B12

eventuell Spirulina oder andere Algen,Vitamin D3

0,5 Stunden vor Mahlzeit und 1,5 Stunden (mindestens 1 Stunde) nach Mahlzeit nichts trinken.

Langsam essen, viel kauen. Spätestens bei deutlichem Völlegefühl aufhhören (bei Rohkost sehr deutlich im Gegensatz zu Kochkost).

Frühstück:

Früchte
nicht unreif, je reifer, desto besser (dasselbe gilt für Fruchtgemüse)
Früchte mit hohem Glukosegehalt (Traubenzucker), gut für den Stoffwechsel, dazu gehören Bananen (z.B. Demeter von Kaufland), Feigen – frisch oder getrocknet (günstig sonnengetrocknet bei DM), Rapshonig
eher Fruktosehaltig: Äpfel, Birnen (Fruktose), am besten bio-zertifiziert
Grapefruit (weiss!), Durian: die gehaltvollste, beste Frucht überhaupt gibt es in Asiamärkten.
Beeren: Blaubeeren (wild!), Himbeeren, Brombeeren...eventuell gefroren
Papaya (Kerne), Granatapfel, Cherymoja, Kaki, Orangen, Mandarinen, Ananas, Trauben, Kiwi usw.
oft getrocknet: Goji Beeren, Erdmandeln/ Erdmandelmehl,Datteln
Blütenpollen: Asper Mühle, in der Hotline nach Charge fragen, ob sie Rohkost ist
https://www.aspermuehle.de/Bienenprodukte/Bluetenpollen-Bio/
nicht Getrocknetes und Frisches Obst/ Früchte mischen, da die Verdauung von Getrocknetem wesentlich länger braucht.
Mix mit Grünem geht immer und ist bei größeren Mengen Kohlenhydraten von Vorteil, da es Mineralstoffe, Spurenelemente u.a. wieder auffüllt bzw. ausgleicht:
Staudensellerie, Salate
Gartenkräuter, Wildkräuter
einige gängige, häufige Wildkräuter:
Wiesenlabkraut, Girsch, Löwenzahn, Lindenblätter, Ahornblätter (jung), Brennessel, Bärlauch, Spitzwegerich, Klee, Vogelmiere, Schabockkraut, Wilde Möhre und Wiesenkerbel (Vorsicht Ähnlichkeit mit Schierling), Schafgarbe, Gundermann

Müsli:
Mit einer Flockenquetsche lassen sich alle Getreidekörner und Saaten zu gut verdaulichen Flocken verarbeiten - kurz aufquellen lassen. Besser noch sind Sprossen. Herstellen (Kaffeemühle, Getreidemühle) oder verwenden lässt sich auch Mehl - Aufgequollener Frischkornbrei aus Mehl geht geht auch, kann Mensch auch mit einer Getreidemühle oder Kaffeemühle selber herstellen.
Braunhirsemehl ist sehr hochwertig, wegen des Siliziums sehr gut für Haarwachstum, Nägel usw.

Mittags/ Nachmittags
(generell besser mit wasserreicheren Nahrung anfangen und zuletzt Nahrung mit hoher Kaloriendichte)

Gemüse:
als Salat (siehe Vorschläge Betreff Zutaten)
nacheinander oder einzeln (Mono)

Fruchtgemüse zuerst: Gurke (wie auch die Wassermelone und Succhini am besten extra vorweg)
Tomaten, Paprika. Overgine
Champignons oder andere roh verträgliche Pilze, Fenchel
Blattgemüse: Grünkohl, Spinat, Mangold etc
Ingwer, Kurkuma (mit Pfeffer und Öl, sonst nicht ganz so gut verwertbar), Meerrettich
Kohlgemüse (nicht zu viel auf einmal):
Weißkohl, Rotkohl, Brockolie, Kohlrabi, Blumenkohl, Chinakohl etc
Wurzelgemüse:
Wurzelpetersilie, Rote Beete, Mairübchen, Möhren (ungeschreddert können sie etwas schwer zu verdauen sein)
stärkehaltiges Gemüse:
Pastinaken, Süßkartoffeln, Topanimbur

Avocados (geht auch kombiniert mit Früchten) – Tipp: Guakamole!
Oliven in Rohkostqualität. am besten komplett Baum gereift:
https://www.biotopia-shop.de/Produkte/Antipasti-Pesto/Oliven/?cartType=EZ0&page=1&showProduct=AN5&isPL=&plID=55&pgID=20000125

Sprossen – lebendig Nahrung, Biophotonen
Herstellung:
Keimbehälter günstig: Vorratsglas von Tedi etc (1-2l) und Löcher in den Deckel stanzen
Keimlinge Jeweils ca 9 Stunden (bzw. siehe unten) einweichen und ca. 2 mal täglich (morgens, abends) spülen
https://www.sprossen-keimlinge.de/artikel/samen-sprossen-keimlinge
https://www.alnatura.de/de-de/magazin/warenkunde/warenkunde-sprossen-und-gruenkraeuter/
Folgende Saaten sind leicht zu keimen, wenig Aufwand, aber Temperatur muss ungefähr stimmen, muss aus ökologischem Anbau sein:
Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Mungobohnen, (braune) Berglinsen, Lupinen (nur online erhältlich),.
Getreide: Weizen, Roggen, Dinkel, Kamut
ansonsten: Kichererbsen, Hanfsamen, Sesam, Hirse

Öle:
Leinsamenöl in Rohkostqualität – sehr hoher Anteil von mehrfach ungesättigter Fettsäure Omega 3! - Ausgleich zu Omega 6 - entzündungshemmend
(ansonsten gibt es noch gesättigte Fettsäuren und einfach ungesättigte Fettsäuren)
Hanföl (auch noch recht gutes Verhältnis Omega 3 zu Omega 6)
Chiaöl (siehe Leinöl, aber Vorsicht, oft belastet mit: Cadmium, Kupfer etc.)
Schwarzkümmelöl
Olivenöl u.a.

weitere vegane Omega 3 Quellen:
Leinsamen (vorteilhaft: Goldleinsamen wegen weniger cyanogener Glucoside bei deren Abbau Blausäure entsteht):
Leinsamen mit Kaffemühle zu Mehl mahlen oder schroten.
Ganze (aufgequollene) Leinsamen werden nur teilweise aufgenommen.

Chiasamen: werden auch als ganzes aufgequollen vom Darm verarbeitet.
https://www.fitness-planet24.de/super-foods/samen/555/fp24-health-bio-chia-samen-2kg-rohkost-qualitaet-kontrolliert-und-abgefuellt-in-deutschland z.B. bei Ebay bestellen
(Rückstandskontrolliert mit guten Werten Nur Cadmium am Rande des zulässigen Höchstwertes)
ist aber nicht bio

Sojaprodukte:
Sojasosse, Miso (nicht roh aber fermentiert)

Nüsse:
gut Kombinierbar mit Gemüse (ausser Fruchtgemüse und stärkehaltiges Gemüse)
Walnüsse (am hochwertigsten, gutes Fettsäureverhältnis)
Mandeln, Haselnüsse, Cashewnüsse, Paranüsse, Makadamianüsse etc. (bio ist nicht gleich Rohkost)
am besten Nüsse selber sammeln oder privat kaufen oder siehe verlinkten Blog weiter unten
eventuell vorher einweichen, wegen (wenn Mensch dran glaubt) schädlicher Pyhtinsäure, sekundären Pflanzenstoffen
Esskastanien sind ein ganz ausgezeichnetes Lebensmittel

Kokosnuss (eigentlich eine Frucht und keine Nuss)
frische Kokosnüsse z.B. Bio-Trinkkokosnüsse aus Thailand von Kaufland oder Rewe
Kokosnussjoghurt. Anleitung zur Herstellung zu Hause:
https://www.youtube.com/watch?v=pjz3Va3o_O4&t=330s
weitere Kokosprodukte
Kokosöl, Kokosmus, Kokosraspel z.B. von Good mood food
(Dr Goerg gibt keine Informationen raus, ob seine Produkte Rohkostqualität haben, vermutlich also nicht).

Aufstriche, Dips, Sossen etc.:
Aus Nüssen oder Nussmusen lassen sich recht einfach (je nachdem auch unter Zugabe von Probiotika, Sauerkrautsaft etc.) Rohkäse herstellen:
https://www.rohkost.de/rezepte/vegane-kaesesorten-in-rohkost-qualitaet/
Ausserdem kann man Nüsse oder Nussmuse oder auch Hanfsaaten (insbesonder geschälte Hanfsamen), Sonnenblumenkerne (am besten gekeimt) etc. zu leckeren Sossen oder Dips verarbeiten. Auch Aufstriche können daraus gemacht werden, insbesondere in Kombination mit Gemüse, Ölen und Kräutern.
Ebenfalls Hummus lässt sich rohköstlich selber herstellen.
Saaten am besten gekeimt:
Pestos Anleitung:
Wildkräuter (z.B. Bärlauch), Öl (Olivenöl, Hanf- Leinsamenöl etc.), mit möglichst gekeimte Saaten oder Nüsse.n pürieren. Wenn das Pesto zu scharf ist, wegen hohem Wildkräuteranteil, kann man es vor Verwendung strecken, z.B. mit roten Beeten.
Getrocknete Tomaten sind auch eine gute Zutat.

Nussmusse und Saatenmusse in Rohkostqualität:
z.B. von Perl'Amande - die gibt es auch in gut sortierten Reformhäusern.
Mandelmuss (Soyana, sehr schön cremig, finde ich am besten), Cashewmus, Makadamiamus (z.B.

vonVegaya), Erdnussmus, Sesammus, Haselnussmus
Sesammus (Tahin) lässt sich aus gemahlenen Sesamsamen (und je nach Bedarf weiteren Zutaten) gut selber herstellen, ist aber anders als gekaufter Sesammus:
600g Sesamsamen gemahlen
250ml Wasser
40ml Zitronensaft
gestrichenen Teelöffel Salz (oder etwas mehr)
bis zu 5 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
3-4 TL Baharat (oder andere arabische Gewürzmischung)
Frischkurkuma nach Bedarf
alles im Hochleistungsmixer pürieren

Fermentiertes
Sauerkraut, Kimschi, jegliches eingelegtes fermentiertes Gemüse
Kurzanleitung:
2% Salz oder weniger, 3 bis 10 Tage bei Zimmertemperatur gären lassen, dann kühlen.
Fermentiertes enthält Biophotonen und Bakterien, ist lebendige Nahrung, gut besonders für den Darm in der Regel, wenn dessen Funktion nicht gestört ist, keine Allergien auftreten etc

Rohkostbrot:
Anleitung.
Im Hochleistungsmixer pürrierten Teig (nicht zu heiß werden lassen) mit gekeimten Buchweizen (250g), Hanfsamen (50g), Sonnenblumenkernen (100g), sowie Möhren (200g) und Flohsamenschalen (2EL), Wasser nach Bedarf (wenn Saaten gekeimt sind, eigentlich nicht notwendig), Brotgewürz, Salz Teig ca. 1 Stunde ziehen lassen.
In der Regel wird Rohkost-Brot flach ausgestrichen (Frischhaltefolie eignet sich dazu) und dann im Dörrautomaten gedörrt (ca 10 Studen bei 40 Grad). Wenn es dicker ist, dauert das dörren länger, bzw. ist saftiger, aber hält sich nicht so lange. Trockenes Roh-Brot hält sich einen Monat oder auch deutlich länger.
Leinsamen u.a. eignen sich auch sehr gut für Rohkostbrot.
Es geht auch einfach mit möglichst gekeimtem Getreide z.B. Weizen, Kamut, Roggen mit Wasser und Salz (Essener Brot). Auch mit Nüssen, bzw. Nusstrester lässt sich Brot herstellen.

Proteinmahlzeit mit günstiger Aminosäure-Kombination:
2/3 Hanfproteinpulver (z.B. von Erdschwalbe), und 1/3 Erbsenproteinpulver (Wohltuer hat mit Rohkostqualität garantiert), Champignons, 3 Tage im Kühlschrank eingeweichter Hafer (1x täglich splülen) – der Hafer kann nach 3 Tagen auch noch fermentiert werden bei Zimmertemperatur mit einigen Dattelstücken drin, wenn du Glück hast, fängt er auch noch an zu keimen; oder Hafer spontan in die Flockenquetsche geben.
ichtig: nur Nackhafer hat Rohkostqualität
Hafer vorteilhaft, u.a. weil Glutengehalt gering
Menge des Proteinpulvers ca. 50 bisi 70g

Sonnenblumen Rondellen/ „Brat“linge:
https://www.youtube.com/watch?

v=yOU6eFTXvx4&list=PLmTM4CS58wlME54XnpCCDGHdem2_-A0jE&index=38

Wraps
https://www.keimling.de/rezepte/bunte-rohkost-wraps/
Schmeckt wie Falafel mit den Rondellen gefüllt und Gemüse/ Salat und z.B. Soße aus geschälten Hanfsamen, Zitrone und etwas Hefeflocken, Salz Knoblauch.
Wraps einfach: Blätter vom Wirsingkohl

Rohkostnudelgerichte:
aus Gemüse z.B. rote Beete, Succhini, Kohlrabi und vielem anderen, mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeitet.
Verschiedene Sossen (s.o.), oderT
omatensoße z.B. pürrierter Mix aus getrockneten und frischen Tomaten und Kräutern.

Rohkost Pizza
https://www.youtube.com/watch?v=nJ424G4SWkI&t=3s

Rohkost Kracker
verschiedenster Art im Dörrautomaten gedörrt
https://gruen-roh-bunt.com/rohkost-kraecker-mit-wildkraeutern/

Süßigkeiten:
es gibt zahlreiche Rezepte, teils relativ einfach, teils aufwendig für Rohkosttorten, Kuchen, Kekse, Energiebällchen. Etc
https://www.smarticular.net/rohkosttorte-grundrezept-rezept-fruechte-kakao-nussmehl/
gut zum Süßen auch Apfeldicksaft von Soyana:
https://shop.soyana.com/de/rohkost/bio-apfeldicksaft-rohkostqualitaet-700-g
Rohkost Eis
Schokolade im Bioladen: von Lovechock
Zutaten Bestellen (z.B. bei Vegaya) bzw. selber zubereiten:
Rohkakaomasse (100%tige Schokolade), Kakaobutter, Roh-Kakaopulver, Kakaobohnen, Kakaonibs. Als Ersatz ohne psychischen Effekt geht auch Karobpulver.
Schokoladen(Grund)rezepte:
https://www.youtube.com/watch?v=uvmNibLWIok (statt Kokosblütenzucker Honig etc. verwenden, wenn es Rohkost sein soll)
https://www.youtube.com/watch?v=Xsrl-F0btSM
https://deine-ernaehrung.de/rohkost-schokolade-selber-machen/
Kakaorezept (kann auch mehr Mandelmus rein)
https://vollwert-blog.de/vegane-heisse-schokolade/

Weitere Gerichte:
In der Rohkost-Gourmet Küche ist alles möglich, von gutbürgerlicher bis internationaler Küche, auch leicht erwärmte Suppen , siehe u.a. Buch „Rohkost vom Feinsten“

Getränke:
Wein hat Rohkostqualität, ist aber in der Regel geschwefelt, enthält Sulfide.

Es gibt aber auch ungeschwefelten Wein, oft Demeter zertifiziert, der hält sich aber nicht so lange.
Smoothies und frisch gepresste Säfte aller Art.

nicht verträglich
Kartoffeln, Kidney Bohnen, Ackerbohne, Feuerbohne etc., Sojabohne, viele Wild- und einige Zuchtpilze

Allgemeine Infos

Produkte mit garantierter Rohkostqualität:
https://www.rohkostforum.net/forum/index.php?thread/3831-produkte-mit-garantierter-rohkost-qualit%C3%A4t/&pageNo=1

Meine beiden Blogs:
https://www.rohkostforum.net/forum/index.php?thread/3598-neue-biologie-und-epigenetik/ (aktuell)
https://www.rohkostforum.net/forum/index.php?thread/3489-die-einstellung-mit-der-wir-etwas-essen-und-mit-der-wir-leben-ist-viel-entscheid/ (alt)

Austausch online:
https://www.rohkostforum.net/forum/ (Angelika Fischer)
Telegram:
Ur,-Rohkost und echter Veganismus # Hauptchat Rohkost

Zahlreiche Interviews mit Langzeit Roh-Veganern (von 10 bis 65 Jahren)
https://www.rohkostforum.net/forum/index.php?thread/3598-neue-biologie-und-epigenetik/&postID=23768#post23768

Küchengeräte:
Eschenbacher Flockenquetsche (ca 150€) ähnliches ab ca 100€
Handsaftpresse Z-Star 710 (ab ca. 170€)
Dörrautomat z.B. von Klarstein oder Arendo ca. 150€ z.B. Arendo part_B09DQ24YSW
Bosch Standmixer VitaBoost MMBH6P6BDE ca. 190€)
Lurch 10203 Spiralschneider (für Gemüsenudeln etc. - 25€)
Kenwood Easy Chop CHP61.000WH Zerkleinerer (knapp 40€)
Kaffeemühle
Tortenring
Wasserkocher mit Temperatureinstellung/ Warmhaltefunktion. Arendo 305567 40€
Wassertermometer (ab 5€ bei ebay, Amazon etc.)

Literatur:
Angelika Fischer „Das große Rohkostbuch“.
Etwas anspruchsvoll und ziemlich streng, aber ausführlich und informativ
spiegelt den wissenschaftlichen Stand meist recht gut wieder
Sven Rohark „Rohkost Revolution“ schön unkonventionell aber trotzdem wissenschaftlich und belegt.

Brenda Davis et al: „Becoming raw“ sehr übersichtlich, gut erklärt, nicht so streng, sehr ermutigend, gute Rezepte zum Schluss.
Steffen Guido Fleischhauer et al „Essbare Wildpflanzen einfach bestimmen“
Steffen Guido Fleischhauer et al „Essbare Wildpflanzen“
Urs & Rita Hochstrasser: „Rohkost vom feinsten“. Zahlreiche auch einfach durchzuführende Rezepte

Versand (kleine Auswahl)
https://raw-living.de/ (Vegaya)
https://www.atlantisfood.de/
https://www.goodmood-food.de

Rohkostmessen (Anfang März immer in Berlin)
https://rohvolution-messe.de/

Rohkostgastronomie:
https://www.naturkost-hotel.de/ (Bad Grund, Harz – Essen ohne Übernachtung auf Anfrage)
https://www.myraw.cz/en/ (Prag)
https://rohkost-im-hotel-asemann.de/rohkost-fruehstueck-im-hotel-asemann-in-muenchen-planegg/ (München)
https://das-sonnenhaus.de/ (Stockelsdorf bei Lübeck – Küche anscheinende nur für Übernachtungsgäste)

Zahnpflege:
Zahnpulver Birkengold (Orange oder Kräuter) -
Zahnfix Revital Lipisomal *https://grafvonkronenberg.group/de/produkt/311-zahnfix-revital-liposomal-40ml*
oder Kokosöl mit Xylit selber mixen, um durch die Zähne zu ziehen (ca 5 Minuten zweimal täglich)

Wer sicher gehen möchte mit genügend Aminosäuren und Omega 3 – aber es ist absolut nicht notwendig – der bestelle:

Zinzino Balance Öle:

https://www.natuerlich-gesund.store/collections/omega-3-ole

Dr. Raw MAPs

https://drraw.de/produkt/aminosaeurenpulver-amino-pattern/

Diesen Text gibt es online unter:

https://archive.org/details/vegane-rohkost-einfuhrung